YAMASA　山佐デジタル万歩計

# アクティブ万歩
# active manpo

取扱説明書（保証書付）

▲通信機能付き：TH-450
▽通信機能無し：TH-400

**東京都健康長寿医療センター研究所**
**青柳幸利博士 監修**

●アクティブ万歩　TH-400/TH-450　をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。

●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

## 主な仕様

| 項目 | 内容 | |
|---|---|---|
| 名　　称 | アクティブ万歩 | |
| 型　　番 | 通信機能無し TH-400 | |
| | 通信機能付き TH-450 | |
| 表　　示 | 液晶5桁デジタル2段表示 | |
| センサー | 三次元加速度センサー | |
| 表示内容 | 歩数 | 0～99999歩 |
| | 速歩時間 | 0～999分 |
| | スコア | 0～100点 |
| | 時刻 | 0:00～23:59（24時間表示） |
| | カレンダー | 2014年1月1日～2050年12月31日 |
| メモリ | 歩数 | 1～60日前、30日間平均値 |
| | 速歩時間 | 1～60日前、30日間平均値 |
| | スコア | 1～60日前、30日間平均値 |
| 通　　信 | TH-450のみ非接触データ通信(Felica方式) | |
| 設　　定 | 時刻 | 0:00～23:59（24時間表示） |
| | カレンダー | 2014年1月1日～2050年12月31日 |
| 使用温度範囲 | 0°C ～40°C | |
| 歩数精度 | ±3％以内（当社規格の振動試験器による） | |
| 時間精度 | 平均月差±30秒以内（常温にて） | |
| 使用電池 | CR2032　リチウム電池　1個 | |
| 電池寿命 | 約1年（1日1万歩　及びTH450は1日2回通信した場合） | |
| 外形寸法 | 約75×34×11mm（幅/高/厚） | |
| 質　　量 | 約25g（電池含む、ストラップ除く） | |
| 材　　質 | 本体：ABS樹脂、透明部：アクリル | |
| 付属品 | ストラップ（クリップ付き）） | |
| | お試し用電池 | |
| | 取扱説明書（保証書付き） | |

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。
※FeliCa™は、ソニー株式会社の登録商標です。
※FeliCa™は、ソニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。

## ご注意（警告・注意）

### ⚠ 警告　安全上のご注意

◆電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。
◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。
◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。
◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

### ⚠ 注意　取扱上のご注意

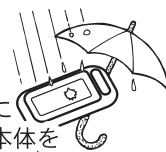
◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。
◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
◆分解したり、内部をいじったりしないでください。
◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。
◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

### ⚠ 水濡れにご注意ください。

**本体は防水構造ではありませんので、水濡れに注意してください。**

水濡れさせた認識が無くても下記のような状況によっては水分が侵入して本体内部を腐食させる可能性があります。

衣類と一緒に洗ってしまった。

雨の日に屋外で本体を取り出した。

ポケットに入れていて汗で濡れた。

湿った物と一緒にポケットやバッグに入れた。

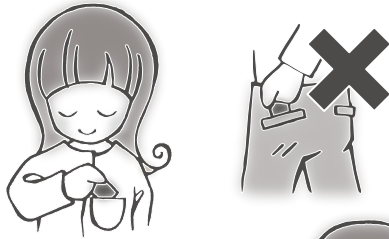
濡れた手で操作した。

濡れたところに置いた。

⚠ 無償保証期間内でも水濡れによる故障は有償修理になります。

## ご使用方法

**歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。**

● ポケットでの使用：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● カバンでの使用：ポケットや仕切の中に入れてください。

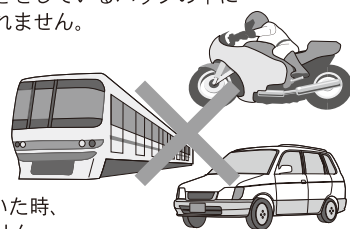
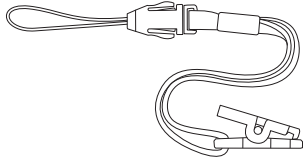
● 首からさげる
首からさげる使用方法は計測に誤差が生じる場合があります。

注）本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。



## 次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

**平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）**
**次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。**

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。

※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

## 変だな？と思ったら・・・

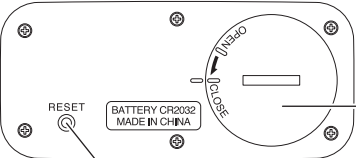
| こんな時 | 原因 | 対処方法 |
|---|---|---|
| ▯ マークが点滅した | 電池残量が少なくなっている | すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください |
| ▯ マークだけが点灯した | 電池残量がなくなった | すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください |
| 何も表示しない | 省電力モードになった | 振動を与えるかボタンを押してください |
| | 電池の⊕⊖の向きが間違っている | 電池を正しく入れ直してください |
| | 電池残量がなくなった | すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください |
| 表示の値が違う | 装着方法が間違っている | 【装着方法について】の項目をご覧ください |
| | 不規則な歩行をしている | 常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください |
| | 時計が狂っている | 時刻を再設定してください |
| 表示内容がおかしい | | システムリセットスイッチを押してください |

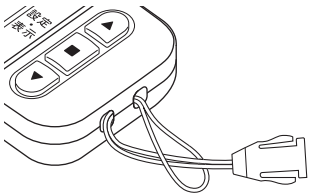
※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

## 入っているもの・各部の名称

| 1. 本体 | 2. ストラップ（クリップ付） | 3. お試し用電池（CR2032/1個） |
|---|---|---|
| | | CR2032 + |
| | | 4. 取扱説明書（本書：保証書付） |

表示部

アップボタン（▲）
- メモリモードで、日の変更をします。
- 時計とカレンダーの設定値を増やします。

設定・表示ボタン（■）
- 2秒以上押すと設定モードになります。設定値を決定します。
- 歩行モードとメモリモードを切り替えます。

ダウン・リセットボタン（▼）
- メモリモードで、日の変更をします。
- 時計とカレンダーの設定値を減らします。

電池フタ

システムリセットスイッチ
表示内容がおかしい時や
電池交換時に押します。

● ストラップの取り付け方

## 病気予防のための歩行について

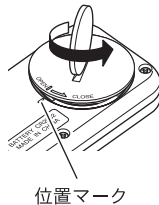
| 歩数 | 速歩時間 | 予防できる病気・病態 |
|---|---|---|
| 4000歩 | 5分 | うつ病 |
| 5000歩 | 7.5分 | 要支援・要介護<br>認知証（血管性認知証、アルツハイマー病）<br>心疾患（狭心症、心筋梗塞）<br>脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） |
| 7000歩 | 15分 | がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）<br>動脈硬化<br>骨粗しょう症<br>骨折 |
| 7500歩 | 17.5分 | 筋減少症<br>体力の低下<br>（とくに75歳以上の人における下肢筋力や歩行速度） |
| 8000歩 | 20分 | 高血圧症<br>糖尿病<br>脂質異常症<br>メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合） |
| 9000歩 | 25分 | 高血圧（正常高値血圧）<br>高血糖 |
| 10000歩 | 30分 | メタボリック・シンドローム（75歳以下の場合） |
| 12000歩 | 40分 | 肥満 |

## スコアと歩行活動の改善点について

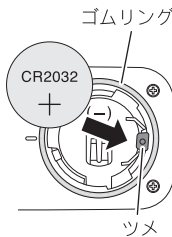
| スコア | 成績 | 改善点 |
|---|---|---|
| 0～39 | 不可 | 筋力トレーニングなども取り入れて、<br>まずは足腰の強化・安定化を図る |
| 40～54 | 可 | 閉じこもらずに、<br>まずは外出頻度・時間の増加に努める |
| 55～69 | 良 | まずは1ランク上【歩数2000歩/日かつ/または<br>速歩時間5分/日の増加を目指す】 |
| 70～84 | 優 | まずは1ランク上【歩数2000歩/日かつ/または<br>速歩時間10分/日の増加を目指す】 |
| 85～100 | 秀 | とにかく現状維持に努める |

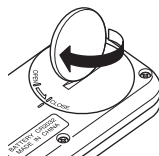
## 電池の入れ方・外し方

### 1. 電池フタをあける

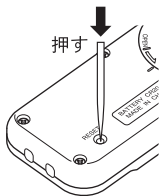
電池フタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。

位置マーク

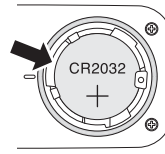
### 2. 電池を入れる

付属の電池（CR2032）のプラス極（+）を表にして電池がツメの下になるように斜めに差し込んでください。

### 3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。
電池フタを上から押さえながら電池フタを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池フタの CLOSE マークを合わせます。

### 4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。
システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず時刻の設定をしてください。

押す

### ● 電池の外し方

矢印の部分に市販のマイナスドライバーなどを差し込んで外します。この状態で内部の接点などに手で触れない様に注意してください。

## 電池の寿命について

電池マーク点滅　　電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に▭が点滅（点灯）します。お早めに新しい電池と交換してください。

**▲ 注意！**

- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- 電池交換は朝など本体をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 0 時に 24 時間分のデータをメモリします。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その直前の正時（00 分）以降のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時（00分）までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。
- 電池交換をしますと時刻は「0：00」に戻りますので再度時刻を設定してください。

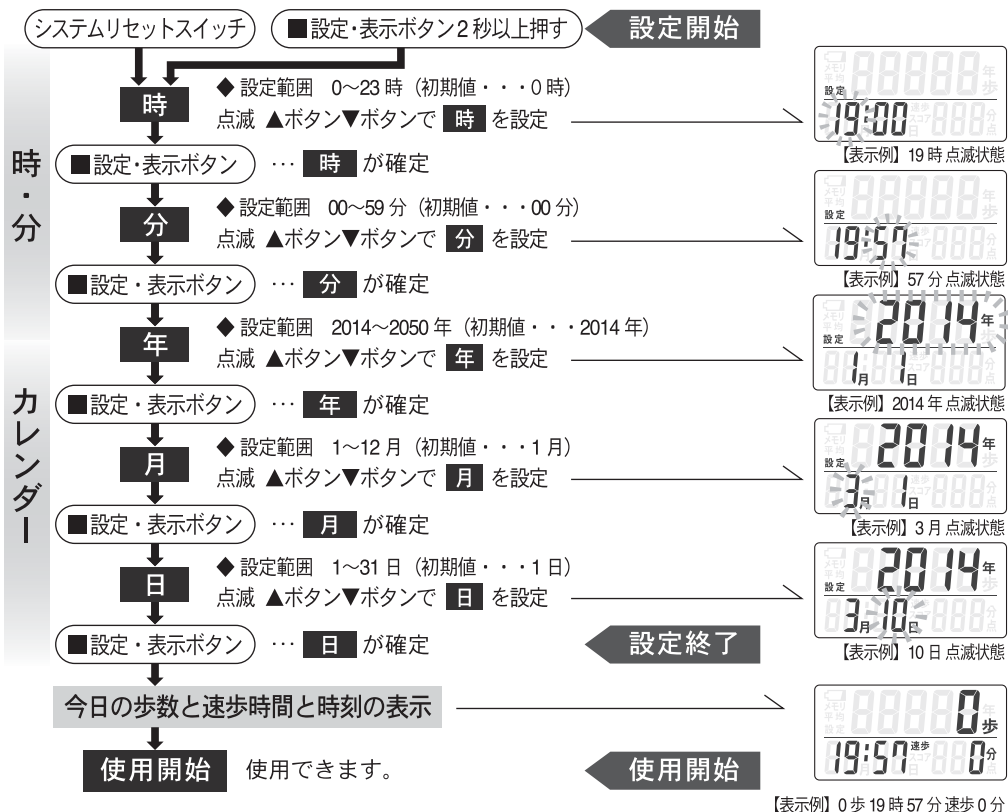
● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

● 電池寿命は約 1 年です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。



## 時刻・カレンダーを設定する

- 新しく電池を入れた時や交換した時、システムリセットスイッチを押した時は時刻とカレンダーの設定画面になります。
- 時刻やカレンダーを再設定する時には■設定・表示ボタンを 2 秒以上押すと設定画面になります。

## ご使用方法　各種モードの説明

本体をポケットやカバンに入れ（装着方法参照）歩行を開始してください。
設定・表示ボタン（■）を押すごとに、歩行モードとメモリモードが切り替わります。

### 歩数を計測するときは、歩行モードにしてお使いください

● 歩行モード

上段に歩いた現在までの歩数（歩）、下段に時計（現在時刻）と速歩時間を表示します。
1 日に歩いた歩数が 99999 歩を超えたときは、00000 に戻って計測を続けます。

【表示例】12345 歩 8 時 3 分 速歩 29 分間

● メモリモード

・メモリモードでは過去 60 日分のメモリされたデータと過去 30 日間のデータの平均値を見ることができます。
メモリデータは 1 日を、午前 0 時 00 分を起点として 24 時間計測した歩数データです。
(例) 1 日前の歩数は昨日の午前 0 時 00 分から今日の午前 0 時 00 分までの歩数です。

※メモリモードの画面のままで歩行しても歩数表示は変化しません。データは加算されていますので、歩行モードにしてご覧ください。

※メモリモードのまま 1 分間ボタン操作がない場合、自動的に歩行モードに戻ります。

・メモリモード時に▲ボタンまたは▼ボタンを押すことで、1 日前から 60 日前までのデータとその日付が表示されます。

・メモリモードでは上段に歩数、下段に日付と速歩時間およびスコアが表示されます。
速歩時間とスコアは 2 秒毎に交互に表示を繰り返します。

・1 日のうち 7 時 00 分から 18 時 59 分の間に連続 3 時間以上万歩計を所持しなかった日はスコアは無効となり、その日のスコアは「ーーー」と表示されます。
ただし、スコアが 85 点 ( 基準 :1 日の歩数 8000 歩、速歩 20 分 ) 以上の場合には 3 時間以上の連続不所持があっても、その日のスコアは無効になりません。
スコアが無効の日は平均日数には含まれずに、平均する日数が減ります。

・1 日に歩いた歩数が 99999 歩を超えた時、その日のメモリの歩数表示は FULL と表示します。
速歩時間が 999 分を超えたときには FUL と表示します。

【表示例】9 月 8 日のデータ 歩数 8310 歩 速歩 25 分間

【表示例】9 月 8 日のデータ 歩数 8310 歩 スコア 88 点

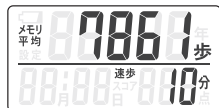
【表示例】9 月 3 日のデータ 歩数 110 歩 スコア無効

【表示例】8 月 17 日のデータ 歩数 99999 歩 速歩時間 999 分間以上



## ご使用方法　メモリデータの見方

● 過去 60 日分のメモリされたデータと過去 30 日間（1 日前から 30 日前）までのデータの平均値を見ることができます。

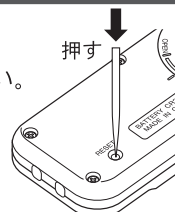
1. 設定・表示ボタン（■）を押してメモリモードへ移行します。
2. メモリ1日前の月・日が点灯しその日付のデータを表示します。（メモリーモードの説明参照）
3. アップ・ダウンボタン（▲▼）で過去60日前までの日付のデータと過去30日間の平均値データ表示に変更できます。過去30日間の平均値データは60日前と1日前の間にあります。
平均値も60日メモリデータと同様に速歩時間とスコアを2秒毎に切替えて表示します。

◀2秒毎に切替え▶

4. メモリモードの時に設定・表示ボタン（■）を押すと歩行モードに戻ります。

## 省電力モードについて

歩行モードの時、1 分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

## システムリセットについて

◇ 電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇ システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。
必ず再設定してください。

システムリセット後の表示
（時刻設定）

※システムリセットスイッチを押すと直前の正時 (00 分) までのデータは保持していますが、それ以降のデータは無くなります。